

# الإكتئاب

يعتبر الإكتئاب من عوامل الإختطار لصحة الدماغ (عوامل إحتمال الإصابة بخطر) كما أنه يُعرض لإحتمال الإصابة بأمراض ضعف الذاكرة الإهتمام بالحالة النفسية مهم جدا من أجل الذاكرة، وقد أثبتت الأبحاث بأن الإكتئاب يزيد من خطورة الإصابة بأمراض ضعف الذاكرة، ولذلك يجب معالجته مُبكرا بطلب المساعدة من المراكز الصحية

يساهم الإكتئاب في إضعاف الذاكرة والتأثير في دقة الملاحظة والذاكرة الأولية وفي تخزين المعلومة وإسترجاعها من جديد. لأن الدماغ لا يعمل بالكفاءة المطلوبة بسبب التغيرات الكيميائية التي تحصل داخله ويُمكن معالجة هذه الحالة بالأدوية لتصحيح إضطرابات الذاكرة المُحتملة



لا توجد تأثيرات متشابهة للإكتئاب على جميع الناس بنفس المستوى. إنخفاض نسبة المُبادرة والحماسة الشخصية. إنخفاض دافع الرغبة في الأشياء وعدم رسوخ المعلومات بالذهن. تكون لدى المكتئب نظرة سلبية إلى الأمور مقارنة بالإيجابية. إنعدام المعنى الحقيقي للحياة

أغلبية حالات الإكتئاب تبدأ عند حدوث تغير سلبي في مُجريات الجوانب المهمة بحياة الإنسان

## عوامل الإختطار المُحتملة



السيرة الذاتية لِماضى الإنسان وتأثيرات الأحداث عليها وتعتبر الهجرة مثلا على ذلك



الأزمات الحياتية، التجارب الناتجة عن الصدمات النفسية والحوادث بالإضافة إلى وفاة الأقراب



البطالة والقلق من المستقبل والخوف على الأقراب

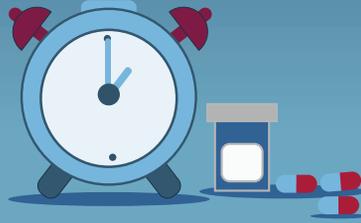


إنعدام العلاقات الإجتماعية، الوحدة وإنعدام التجدر أى الإحساس بعدم الإنتماء لأى شئ

## الأعراض



الحزن والإضطراب الإكتئابى



مشاكل النوم: الأرق أو النوم الكثير



التعب الإشتائى وعدم القدرة على المبادرة



التقبل من الذات وفقدان الثقة بالنفس



الشعور بعدم أهمية الذات وأفكار الإنتحار، القلق وحالات الخوف والإفراط بتعاطى الكحول. أعراض جسدية مثل خفقان القلب وارتفاع معدل ضغط الدم



إزدياد شهية الأكل أو نقصانها. أعراض آلام مختلفة مثل الصداع، أوجاع البطن وأوجاع الصدر

## أمراض الذاكرة

## الإكتئاب

تبدأ الأعراض تدريجياً. ليس بالضرورة أن يلاحظها الشخص من تلقاء نفسه ، لكن الأقارب ينتبهون إلى التغيير



يكون تحديد الأعراض دقيقاً إلى حد ما. يتحرك الإكتئاب غالباً بسبب فقدان شيء مهم جداً

تزداد الحاجة إلى المساعدة اليومية. نسيان مواعيد الطبيب، أسماء المقربين واحتمال نسيان الطُرق والكلمات المألوفة



غالباً ما يتدبر الشخص شؤونه اليومية مثل الطبخ وغسل الملابس ما عدا حالات الإكتئاب الحاد

مشاكل في الذاكرة القصيرة بحيث لا يتذكر الشخص ما حصل قبل قليل. يتذكر أحداث قديمة من مراحل الطفولة مثلاً



إنقطاع في الذاكرة وحالة نسيان يتخللها احتمال نسيان المسائل الجديدة والقديمة. صعوبة في التركيز

محاولة إخفاء بعض الأعراض كعدم التذكر مثلاً



إزدیاد حدة الأعراض، إزدیاد حدة الشعور بتأثير المرض، رهافة الإحساس

أمراض الذاكرة تُضعف البراعة والحركة



عدم تأثر الكتابة والتحدث والمهارات الحركية

يُجيب على الأسئلة ولكن تكون الإجابات غالباً خاطئة



غالباً ما يكون الرد على "الإسئلة بلا أعلم

لا توجد لدى مرضى الذاكرة أفكار بأذية النفس



يزید الإكتئاب من أفكار تعمد إحاق الأذى بالنفس ومن مخاطر الإنتحار

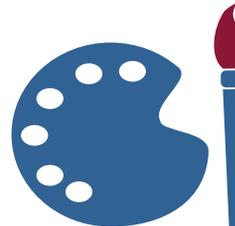
## لحماية الصحة النفسية



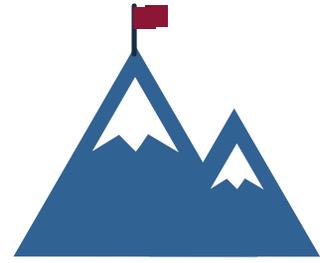
التيقن من المستقبل والإحساس بالأمل



تكون لديك أسرة وأصدقاء ومحيط آمن وتحصل على دخل كافي



تستطيع ممارسة الهويات التي ترغبها



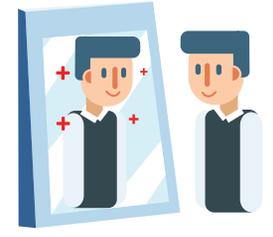
ترى الأشياء الإيجابية في حياتك



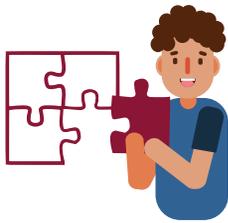
الشعور بالإنتماء إلى جماعة مشتركة كزملاء العمل أو أصدقاء الهواية أو مُرتادي أماكن العبادة



لديك أصدقاء تستطيع التحدث معهم في مسائل مهمة



تثق في نفسك وفي مهاراتك



لديك إمكانية التأثير في حياتك الخاصة



تتحرك وتنام بقدر كافي



لديك المقدرة على التعامل مع الصعوبات

المراجع: Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuuttajien parissa toimiville | [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
Muistiliitto "Työikäisen muistivaikkeen syy on selvitettävä" -Artikkeli, Duodecim | [www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=tt100354](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tt100354)  
Kriisin ja masennuksen tunnistaminen ja hoito -opas maahanmuuttajille. Turun AMK  
Huovinen Maarit (toim.): Muistihäiriöt  
Luhtasaari Sinikka: Depis. Masennuksen eri muodot  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)